

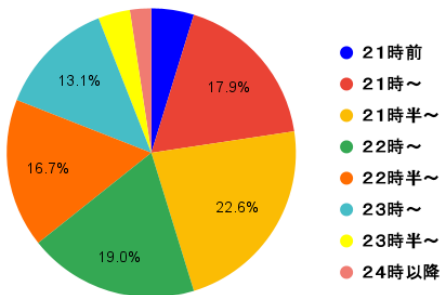
## 2026年 あけましておめでとうございます！

冬休みがおわり、3学期が始まりました。今の学年で過ごすのもわずか3ヶ月弱です。毎日を大切に、そして充実した日にするためにも、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう！

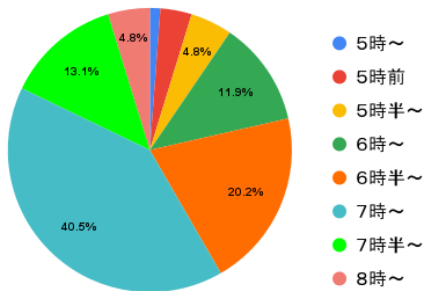
### 早寝・早起き・朝ごはんの実態

※区調査「朝ごはんしらべ」より  
※対象学年 本校5年生

#### 1.平日はいつも何時に寝ますか？

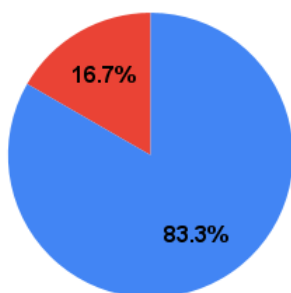


#### 2.平日はいつも何時に起きますか？



#### 3.朝ごはんは食べますか？

● 毎日食べる ● 食べない日がある



・寝る時間は、約55%の児童が22時以降となっています。  
・起きる時間は、6時半～7時半に起きる児童が最も多くなっています。  
・朝ごはんは、約83%の児童が毎日食べて来ているようです。  
・毎日元気に過ごすために、これからも早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

〔1月のこんだてから〕

### 14日：練馬区産ねぎー斉給食

練馬区から提供された区内産のねぎを使用して、ねぎ塩豚丼を作ります。

### 22日：長崎ちゃんぽん

ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんは「いろいろなものを混ぜる」という意味です。めんが少し太めで、いろいろな具材が入っているのが特徴です。

### 26日：鯛めし

鯛めしは愛媛県の郷土料理です。給食室で鯛を焼いて、炊いたごはんを混ぜて作ります。

### 29日：くじらの竜田揚げ

昭和20年から30年代の給食に出ていた、「くじらの竜田揚げ」を作ります。くじらは、当時貴重なたんぱく源として、学校給食のメニューに多く取り入れられました。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



©少年写真新聞社2025

### 12月に使用した食材の産地について

野菜・果物：にんじん（練馬区）・だいこん（練馬区）・キャベツ（練馬区）・ねぎ（練馬区）・

ほうれん草（群馬）・小松菜（埼玉）・りんご（山形）・みかん（愛媛）

肉：豚肉（北海道・茨城・山梨）・鶏肉（青森・宮崎）

魚：ぶり（北海道）・さば（欧州）・ししゃも（アイスランド）・ちりめんじゃこ（兵庫）

